ຄຳແນະນຳ
ພໍ່ແມ່ໃນການ
ປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍ
ເວລາເຈັບໄຂ້

Parent's Guide to Childhood Illnesses

Laotian



AAPCHO

Association of Asian Pacific Community Health Organizations

ຄຳແນະນຳເບື້ອງຕົ້ນ

ເປັນຫວັດ, ເປັນໄຂ້, ທ້ອງຂີ້ຊຸ, ຮາກ, ທ້ອງຍູ້ງ, ເຈັບຫູແລະເລືອດດັງອອກຕາມປົກກະຕິອາການທີ່ກ່າວມານີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເວລາຍັງນ້ອຍ. ຖ້າເປັນບໍ່ຫນັກພໍ່ແມ່ອາດຈະປົວຢູ່ບ້ານໄດ້ງ່າຍແລະຫາຍໄວ. ຂໍ້ແນະນຳການປິ່ນປົວຢູ່ບ້ານທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະໃຫ້ທ່ານໄດ້ປະຫຍັດເວລາບໍ່ຕ້ອງໄປຫາຫມໍ. ຖ້າປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນແລ້ວຍັງໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ຫລືວ່າອາການຫນັກຂຶ້ນຕ້ອງໂທຣະສັບຫານາຍຫມໍເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳຢ່າງອື່ນ.

ເປັນຫວັດ

ຫວັດເກີດຈາກເຊື້ອໂຣຄໄວຣັສ. ເດັກນ້ອຍຜູ້ຫນຶ່ງອາດເປັນຫວັດຮອດຫ້າຫລືຫົກເທື່ອຕໍ່ປີ. ອາການຫວັດສ່ວນຫລາຍຈະເປັນຢູ່ຣະຫວ່າງ ໕ ຫາ ໑໐ ວັນ. ລັກສນະມີຄື: ຈາມ, ຂີ້ມູກໄຫລ, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ເມື່ອຍແລະເຈັບຫົວ. ຢາແກ້ຫນອງຫລືຂ້າເຊື້ອໂຣຄ(ເຊັ່ນຢາ"ເປນິຊີລີນ")ແກ້ອາການນີ້ບໍ່ເຊົານອກຈາກແກ້ອາການຢ່າງອື່ນ ເຊັ່ນຄໍໄຄ່ຫລືເປັນຫູອັກເສບ.



ໂທຣະສັບຫານາຍຫມໍຂອງທ່ານເວລາໃດ

໑. ເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າຫົກເດືອນທີ່ເປັນຫວັດແລະເປັນໄຂ້ນຳພ້ອມຄວນເອົາໄປໃຫ້ຫມໍຂອງທ່ານກວດເບິ່ງ.

໒. ຖ້າສັງເກດເຫັນເດັກມຸດມັດຕີນຕົວ, ໄຫ້ແອ່ວຫລາຍຫລືເມື່ອຍເກີນສ່ວນ.

໓. ຖ້າເດັກຫັນໃຈໄວຜິດປົກກະຕິ(ສັງເກດເຫັນໄດ້), ເຈັບຫູໄອຫລາຍຫລືເຈັບຄໍ.

໔. ຖ້າເປັນຫວັດຍາວນານເຖິງສາມຫລືສີ່ວັນແລະອາການບໍ່ເຫັນດີຂຶ້ນຈັກຢ່າງ, ຈຶ່ງໂທຣຖາມຄຳແນະນຳຈາກທ່ານຫມໍ.

ວິທີປິ່ນປົວອາການຫວັດທີ່ບ້ານຕົນເອງ

ການປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດີແລະສະບາຍຂຶ້ນໃນຂະນະທີ່ເປັນຫວັດ:

໑. ຢ່າເອົາຢາອາສປີຣິນໃຫ້ລູກກິນຢ່າງບໍ່ໄດ້ປຶກສາກັບນາຍໝໍມາກ່ອນ. ການໃຊ້ຢາອາສປີຣິນໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນມາກ່ອນວ່າເປັນອັນຕຣາຍສຳຣັບເດັກບາງຄົນທີ່ເຈັບເປັນ. ຢາຈຳພວກ "ເອຊີຕາມີໂນເຟັນ" ເຊັ່ນຢາໄທເລນອລ(Tylenol), ແທມປຣາ(Tempra), ແພເນດອລ(Panadol)ຈະຊ່ວຍໄດ້ຖ້າວ່າເດັກຈົ່ມເຈັບຕົນໂຕ, ເຈັບຫົວຫລືເປັນໄຂ້.

໒. ເຄື່ອງຣະບາຍອາຍເຢັນ(Cool Mist Vaporizer) ອາດຊ່ວຍໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ, ໂດຍສະເພາະຖ້າເດັກເປັນໄອ.



໓. ເດັກທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່ານຶ່ງປີຖ້າຫາກຕັນດັງຈະກິນນົມແລະອາຫານຍາກ. ການໃຊ້ຂອງດູດຂີ້ມູກອອກຈາກດັງເດັກກ່ອນເອົານົມ ຫລືອາຫານໃຫ້ກິນອາດຈະດີ. ນາຍໝໍຂອງທ່ານຈະບອກວິທີໃຊ້ຂອງດູດຂີ້ມູກ.

໔. ຖ້າເດັກມີອາການຕັນດັງຫລືໄອແລະບໍ່ສະບາຍໃນຕົວ, ໝໍຂອງທ່ານຈະແນະນຳໄດ້ວ່າຄວນເອົາຢາຊະນິດໃດໃຫ້ເດັກກິນ.

ເປັນໄຂ້

ໄຂ້ເປັນຜົນສະທ້ອນທັມມະດາມາຈາກເປັນຝີຫລືເປັນຫນອງແລະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕົກອົກຕົກໃຈແຕ່ຢ່າງໃດ. ເດັກຫລາຍຄົນທີ່ເປັນຫວັດອາດມີໄຂ້ຄິງໂຕຮ້ອນສູງ. ສິ່ງສຳຄັນກໍຄືເຮົາຕ້ອງຄອຍສັງເກດເບິ່ງລັກສນະແລະການປະພຶດຂອງເດັກ. ຖ້າເຫັນເດັກຍັງຫ້າວຫານແຂງແຮງດີຢູ່ແລະມັກດື່ມນ້ຳໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ວ່າ "ການປິ່ນປົວໄຂ້ທີ່ບ້ານຕົນເອງ."

ໂທຣະສັບຫານາຍໝໍຂອງທ່ານເວລາໃດ

໑. ທາຣົກທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ ໓ ເດືອນທີ່ເປັນໄຂ້ຮ້ອນ(ແທກຢູ່ກົ້ນ) ເຖິງ ໑໐໐.໓ ອົງສາຫລືຮ້ອນກວ່ານັ້ນຕ້ອງໄດ້ເອົາໄປໃຫ້ໝໍ.

໒. ເດັກອາຍຸຣະຫວ່າງ ໓ ຫາ ໑໒ ເດືອນຄວນເອົາໄປໃຫ້ໝໍກວດເບິ່ງຖ້າໂຕຮ້ອນຮອດ ໑໐໑ ອົງສາ ຫລືຮ້ອນກວ່ານັ້ນ.

໓. ຖ້າເປັນໄຂ້ນານຫລາຍກວ່າ ໓ ມື້.

໔. ຖ້າເດັກຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ບໍ່ຍອມກິນນ້ຳ, ຮາກແລະໄຫ້ແອ່ວຢູ່ຕລອດ.

໕. ຖ້າເດັກມີພະຍາດຊ້ຳເຮື້ອຫລືເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ. ຈົ່ງຖາມຫມໍຂອງທ່ານເພື່ອໄດ້ຄຳແນະນຳອັນເຫມາະສົມໃນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເປັນໄຂ້.

໖. ຖ້າລູກຂອງທ່ານເຄີຍເປັນຊັກຫລືຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານເຄີຍປະຫວັດເປັນຊັກມາກ່ອນ.

ວິທີປິ່ນປົວອາການຫວັດທີ່ບ້ານຕົນເອງ

໑. ຈົ່ງນຸ່ງເຄື່ອງບາງໆໃຫ້ເດັກ. ການນຸ່ງເສື້ອຜ້າຫນາຫລືຊ້ອນກັນຫລາຍໂຕຈະຮັກສາຄວາມຮ້ອນໄວ້(ໃນໂຕເດັກ)ແລະຈະພາໃຫ້ໄຂ້ສູງຂຶ້ນ.

໒. ພະຍາຍາມເອົາສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳໃຫ້ກິນເຊັ່ນນ້ຳທັມມະດາ, ນ້ຳຫມາກໄມ້ຜະສົມແລະນ້ຳໂສດາ.

໓. **ຈົ່ງຈົດຈຳໄວ້ສເມີວ່າກ່ອນຈະເອົາຍາອາສປີຣິນໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນທ່ານຕ້ອງໄດ້ຖາມທ່ານຫມໍຂອງທ່ານເສັຽກ່ອນ.** ຍາຈຳພວກເອຊີຕາມີໂນເຟນ(ເຊັ່ນຍາໄທໂລນອລ, ແທມພຣາ, ແລະເພເນດອລ)ອາດຈະບັນເທົາຄວາມຮ້ອນລົງໄດ້. ຍາແຕ່ລະແນວມີຄວາມແຮງແຕກຕ່າງກັນ. ຈົ່ງອ່ານເຈັ້ຽບອກວິທີກິນຫລືຖາມຫມໍຂອງທ່ານວ່າຄວນເອົາໃຫ້ກິນຫລາຍປານໃດຈຶ່ງຈະຖືກຕ້ອງ. (ເຊີນເບິ່ງຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້.)

໔. ເຖິງແມ່ນວ່າໄດ້ເອົາຍາ"ໄທໂລນອລ"ໃຫ້ກິນແລ້ວສອງສາມເທື່ອແຕ່ຄວາມຮ້ອນກໍຍັງມີເຖິງ ໑໐໑ ອົງສາຢູ່ໃຫ້ເອົາຜ້າຈຸບນ້ຳເຢັນຈັກຫນ້ອຍເຊັດຕາມຄີງໂຕເດັກເພື່ອລົດຄວາມໄຂ້ລົງ. ຢ່າໃຊ້ນ້ຳເຢັນຫລືເຫລົ້າຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ສະບັ້ນຫນາວແລະໃຫ້ຄວາມຮ້ອນໃນໂຕເດັກສູງຂຶ້ນ.



ວິທີໃຊ້ຢາຈຳພວກເອຊີຕາມີໂນເຟັນ

ໂຕເລຂທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ລົງໄປນີ້ຄືປະຣິມານຂອງຢາເອຊີຕາມີໂນເຟັນເປັນຢອດ (drops) ຢາ ໘໐ ມກ. (mg) ໃນຫລອດ ໐.໘ ມລ. (ml), ຊະນິດໃສ່ຈອກ (suspension) [ເຊັ່ນຢາ Tylenol Exlixir] (ຢາ ໑໖໐ ມກ. ໃນ ໕ ມລ. ເປັນນ້ຳ), ແລະຢາເອຊີຕາມີໂນເຟັນສຳຣັບເດັກນ້ອຍຊະນິດເປັນເມັດ (tablets). ໑ ຢອດເທົ່າກັບຢາ ໐.໘ ມລ. ຄວນເອົາຢາ ໃຫ້ເດັກກິນ ໔ ຊົ່ວໂມງໃດເທື່ອນຶ່ງ.

	ປະຣິມານ ຢອດ	ປະຣິມານ ຈອກ	ເປັນເມັດ ສຳຣັບເດັກ
0-3 ເດືອນ (6-11 lbs) 1/2 ຂີດຂອງຫລອດ	0.8 ml 0.4 ml		
4-11 ເດືອນ (12-17 lbs) 1 ຂີດຂອງຫລອດ	0.8 ml 0.4 ml		
12-23 ເດືອນ (18-23 lbs) 1 1/2 ຂີດຂອງຫລອດ ຫລື 3/4 ຂອງບ່ວງກາເຟ ໃສ່ຈອກ	0.8 ml 0.4 ml	3/4 ບ່ວງ ກາເຟ	
2-3 ປີ (24-35 lbs) 2 ຂີດຂອງຫລອດ ຫລືນຶ່ງບ່ວງກາເຟໃສ່ຈອກ	0.8 ml 0.4 ml	1 ບ່ວງ ກາເຟ	
4-5 ປີ (36-47 lbs) 1 1/2 ຂອງບ່ວງກາເຟ ຫລືຢາເປັນເມັດ ໓ ເມັດ		1-1/2 ບ່ວງ ກາເຟ	ຫລື 3 ເມັດ
6-8 ປີ (48-59 lbs) 2 ບ່ວງກາເຟໃສ່ຈອກ ຫລືຢາເປັນເມັດ ໔ ເມັດ		2 ບ່ວງ ກາເຟ	ຫລື 4 ເມັດ

ເປັນທ້ອງຂີ້ຊຸ(ຖອກທ້ອງ)

ທ້ອງຂີ້ຊຸແມ່ນອາຈົມຊຶ່ງອອກມາເປັນນ້ຳຫລືເປັນກ້ອນອ່ອນໆແລະຂີ້ອອກມາເລື້ອຍໆຜິດປົກກະຕິ. ດັ່ງນັ້ນມັນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຮູ້ຈັກການຖ່າຍຫລືອາຈົມທັມມະດາຂອງເດັກ. ເດັກນ້ອຍເກີດໃຫມ່ບາງຄົນອາດຖ່າຍ ໗ ຫາ ໑໐ ເທື່ອຕໍ່ມື້, ແຕ່ວ່າເດັກບາງຄົນຖ່າຍເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ມື້ເທົ່ານັ້ນ. ທັງສອງຢ່າງຖືວ່າເປັນຂອງທັມມະດາຖ້າເດັກເຄີຍຖ່າຍຈັ່ງຊັ້ນ.

ໂທຣະສັບຫານາຍໝໍຂອງທ່ານເວລາໃດ

໑. ຖ້າເດັກມີອາຈົມອອກມາເຫມັນພິລຶກຫລືວ່າມີເລືອດຫລືເປັນມູກອອກມານຳ.(ບາງຄັ້ງຂີ້ອອກມາເປັນສີຂຽວແຕ່ວ່າບໍ່ມີຫຍັງເຈັບປວດ.)

໒. ເປັນທ້ອງຂີ້ຊຸແລະເປັນໄຂ້ນຳ.

໓. ລັກສນະຂອງເດັກປາກົດວ່າເມື່ອຍເກີນສ່ວນຫລືບໍ່ຄ່ອຍປະພຶດແນວ"ຖືກ." (ຕົວຢ່າງ: ມັກງ່ວງນອນຫລືມັກແອ່ວ).

໔. ເດັກຍ່ຽວຫນ້ອຍ, ສັງເກດເຫັນເດັກປາກແຫ້ງຫລືວ່າບໍ່ມີນ້ຳຕາອອກມາເວລາຮ້ອງໄຫ້.

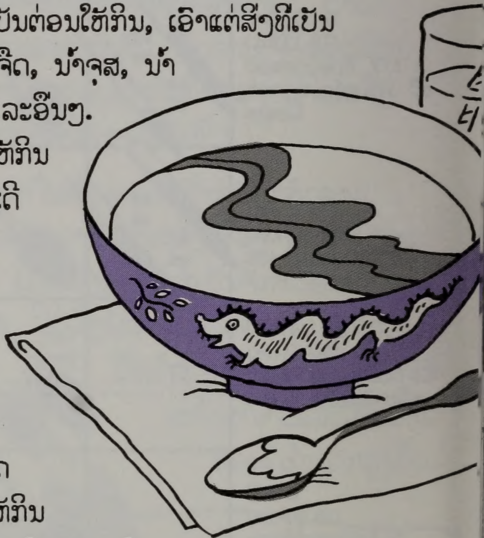
໕. ມີການເຈັບທ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ.

໖. ເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າ ໑ ປີ ເປັນທ້ອງຂີ້ຊຸ.

໗. ເປັນບໍ່ເຊົາທັງໆທີ່ໄດ້ທຳຕາມຂໍ້ສເນີຕໍ່ໄປນີ້ສອງສາມວັນແລ້ວ.

ວິທີປິ່ນປົວເດັກເປັນທ້ອງຂີ້ຊຸຢູ່ບ້ານ

໑. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຈະເປັນການດີກວ່າຖ້າເອົາອາຫານໃຫ້(ເດັກ)ກິນຫນ້ອຍເທື່ອລົງ. ຫົນທາງດີທີ່ສຸດເພື່ອຣະວັງການເປັນທ້ອງຂີ້ຊຸກໍຄືບໍ່ເອົາອາຫານທີ່ເປັນຕ່ອນໃຫ້ກິນ, ເອົາແຕ່ສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳໃຫ້ກິນເຊັ່ນວ່າແກງຈືດ, ນ້ຳຈຸສ, ນ້ຳທັມມະດາ, ນ້ຳໂສດາແລະອື່ນໆ.



໒. ໃຫ້ຢຸດເອົານ້ຳນົມງົວໃຫ້ກິນຈົນກວ່າວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນ. ນ້ຳນົມຈະພາໃຫ້ເປັນທ້ອງຊຸຫນັກຂຶ້ນ.

໓. ເມື່ອໄດຂຶ້ນມາແດ່ແລ້ວຈຶ່ງເອົານ້ຳເຕົ້າຮູ້ແລະເຂົ້າປຽກໃຫ້ກິນເທື່ອຫນ້ອຍ, ແລະບາດແລ້ວຈຶ່ງເອົາອາຫານໃຫ້ກິນເທື່ອເລັກເທື່ອຫນ້ອຍຈົນເຖິງປົກກະຕິ.

໔. ອີກຢ່າງນຶ່ງໃຫ້ເອົານ້ຳຂວດເຊັ່ນ: Pedialyte ຈະເປັນການດີເພື່ອປ້ອງການບໍ່ໃຫ້ເດັກຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.

ສຳຣັບເດັກອາຍຸ ໖ ເດືອນແລະໃຫຍ່ກວ່ານັ້ນ

ໃຫ້ເຮັດຕາມຄຳຊີ້ແຈ້ງຂ້າງເທິງນີ້. ນອກຈາກນັ້ນເດັກອາຍຸໃຫຍ່ແດ່ອາດສາມາດກິນອາຫານເປັນຕ່ອນໄດ້ເມື່ອໃດອາການ(ຖ່າຍທາກດີຂຶ້ນ. ອາຫານແຂງເຊັ່ນວ່າຫມາກກ້ວຍ, ເຂົ້າ, ຈຽວຫມາກແອໂປ, ເຂົ້າຈີ່(ບໍ່ໃສ່ເບີຣ໌), ຫມີ່, ເຂົ້າປຸ້ນແລະເຂົ້າປຽກເປັນຕົ້ນ.

ເປັນຣາກ

ການປວດຣາກແລະຣາກອອກເປັນຂຶ້ນມາໂດຍມີສາເຫດຕ່າງໆ. ສາເຫດເຫລົ່ານັ້ນກໍມີຄືກິນອາຫານບໍ່ດີ, ປັ່ນທ້ອງຫລືເປັນຫວັດ. ເດັກນ້ອຍມັກຣາກອອກມາຖ້າເຂົາຍູດຫລືຮ້ອງໄຫ້ເກີນສ່ວນ. ເປັນຣາກແຕກຕ່າງກັບການຖົ່ມນ້ຳລາຍຊຶ່ງເດັກເກີດມາໃຫມ່ມັກມີອອກມາຫນ້ອຍໆແລະອອກມາເວລາສະເອີະ. ການຣາກອາດຈະຊີ້ໃຫ້ເຫັນອາການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງໄປກວ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງສຳຄັນຕ້ອງກວດກັບທ່ານຫມໍ.



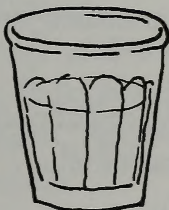
ໂທຣະສັບຫານາຍຫມໍ ຂອງທ່ານເວລາໃດ

໑. ເປັນຣາກຫລາຍໆເທື່ອຫລື "ເປັນແຮງ."

໒. ເຈັບທ້ອງແຮງ.

໓. ຖ້າຣາກອອກມາເປັນເລືອດຫລືມີສີຂຽວ.

໔. ຖ້າເດັກມີລັກສນະ ບໍ່ "ມ່ວນຊື່ນ" ຫລືເມື່ອຍ ຫລືມຸດມັດຕົວ ເກີນສ່ວນ.



ວິທີປິ່ນປົວຣາກທີ່ບ້ານ

ວິທີປິ່ນປົວການເປັນຣາກກໍຄືຢູ່ວກັນກັບເວລາເປັນທ້ອງຂີ້ຊູ.

໑. ຢ່າເອົາອາຫານໃຫ້ກິນຈັກຢ່າງ. ໃຫ້ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳໃສ(ດັ່ງທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໃຫ້ຄຳແນະນຳເວລາເປັນທ້ອງຂີ້ຊູ)ຖ້າເດັກຮູ້ສຶກຢາກດື່ມ. ຢ່າບັງຄັບເດັກດື່ມຖ້າເຂົາບໍ່ຢາກ.

໒. ແຕ່ລະ ໑໐ ຫາ ໑໕ ນາທີໃຫ້ເຂົາດື່ມຈັກກືນສອງກືນ ແລ້ວຈຶ່ງເພີ່ມຂຶ້ນເທື່ອເລັກເທື່ອຫນ້ອຍ.

໓. ຫລັງຈາກເຊົາຣາກແລ້ວເຄິ່ງວັນເດັກຈຶ່ງຈະກິນອາຫານເບົາໄດ້.

ການຖ່າຍບໍ່ອອກ(ຖ່າຍຍາກ)

ການຖ່າຍບໍ່ອອກແມ່ນເກີດມາຈາກອາຈົມ(ຂີ້)ແຂງຫລືຖ່າຍຫນ້ອຍຜິດປົກກະຕິ. ບາງເທື່ອເຈັບທ້ອງໄປພ້ອມໆກັນ.

໑. ເດັກບໍ່ຖ່າຍໃນສາມວັນ, ທັງໆທີ່ໄດ້ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແລ້ວ.

໒. ເດັກມີອາການໄຂ້ຊຶ່ງກິນຢາຈຳພວກອາຊີຕາມີໂນເຟັນແລ້ວກໍຍັງບໍ່ໄຄຂຶ້ນມາ.

໓. ມີກ້ອນຂີ້ອອກມາແຕ່ມີເລືອດຕິດມານຳຫລືຂີ້ເຫມັນຫລາຍທີ່ສຸດ.

໔. ອາການເຈັບທ້ອງປາກົດເຫັນວ່າເປັນຫນ້າລຳຄານໃຈ.

ວິທີປິ່ນປົວຢູ່ບ້ານເວລາເດັກນ້ອຍຖ່າຍຍາກ

໑. ການຖ່າຍບໍ່ເປັນປົກກະຕິຂອງເດັກນ້ອຍອາດເປັນຫລາຍໆມື້. ອັນນີ້ບໍ່ແມ່ນຜິດທັມມະດາ. ການເອົານ້ຳໃຫ້ເດັກກິນຫລາຍໆຈະຊ່ວຍໃຫ້ຖ່າຍສະດວກຂຶ້ນມາໄດ້. ຖ້າທ່ານເປັນຫ່ວງໃຫ້ປຶກສາກັບຫມໍຂອງທ່ານ.

໒. ເດັກອາຍຸ ໔ ເດືອນຂຶ້ນໄປກິນນ້ຳຫມາກໄມ້ໃນແກ້ວເຊັ່ນວ່ານ້ຳເອໂປໄດ້ແລ້ວ. ຈົ່ງຖາມນາຍຫມໍຂອງທ່ານວ່າກິນນ້ຳປົນຢ່າງອື່ນອັນໃດໄດ້ແດ່.

໓. ເດັກທີ່ໃຫຍ່ພໍກິນອາຫານເທິງໂຕະໄດ້ແລ້ວກໍຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ເຂົາກິນຜັກແລະຫມາກໄມ້ຫລາຍຂຶ້ນຕື່ມ.

໔. ຢ່າໄດ້ບັງຄັບເດັກກິນຫລືດື່ມ.



ເຈັບຫູ

ເຈັບຫູມີສາເຫດມາຈາກອັກເສບຫລືມີນ້ຳໜອງຢູ່ໃນຫູ.

ໄປຮະສັບຫານາຍໝໍຂອງທ່ານເວລາໃດ



໑. ໃຫ້ເອົາລູກຂອງທ່ານໄປກວດໝໍໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ຖ້າລູກຈົ່ມເຈັບຫູຫລືມີນ້ຳໜອງໄຫລອອກມາຈາກຫູ.

໒. ທາຣົກເກີດໃໝ່ແລະເດັກນ້ອຍບາງຄົນທີ່ເປັນອັກເສບໃນຫູອາດຈະບໍ່ມີອາການໄຂ້ຫລືມີໜອງໄຫລອອກມາຈາກຫູ. ແຕ່ເຂົາອາດຈະແອ່ວຫລາຍ, ນຶດມັດລຳຄານໃຈຫລືວ່າຮ້ອງໄຫ້ຫລາຍ. ຕ້ອງເອົາລູກໄປກວດໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

໓. ຖ້າເຫັນເດັກຍ່ອງຫູຫລືດຶງຫູຕົນເອງ.

ວິທີປິ່ນປົວອາການເຈັບຫູທີ່ບ້ານຕົນເອງ

ຢາປະເພດເອຊີຕາມີໂນເຟັນໃນປະຣິມານທີ່ເໝາະສົມຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບຫູຊົ່ວຣະຍະນຶ່ງ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ຄວນເອົາລູກໄປໃຫ້ນາຍໝໍກວດເບິ່ງເພື່ອຊອກຫາສາເຫດເພື່ອຈະໄດ້ວາງຢາທີ່ເໝາະສົມຖືກຕ້ອງ.

ເລືອດດັງອອກ

ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງເລືອດດັງອອກກໍ່ມີຄື: ເປັນຫວັດ, ຫ້ອງທີ່ຮ້ອນຫລືແຫ້ງ(ບໍ່ມີອາກາດຜ່ານລ່ວງ)ເກີນສ່ວນ, ແຫຍ່ແລະບາດເຈັບຢູ່ດັງ. ສ່ວນຫລາຍເລືອດດັງທີ່ອອກຈະຢຸດເຊົາເອງພາຍໃນລະຫວ່າງ ໕ ຫາ ໑໐ ນາທີຖ້າວ່າທ່ານປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້.

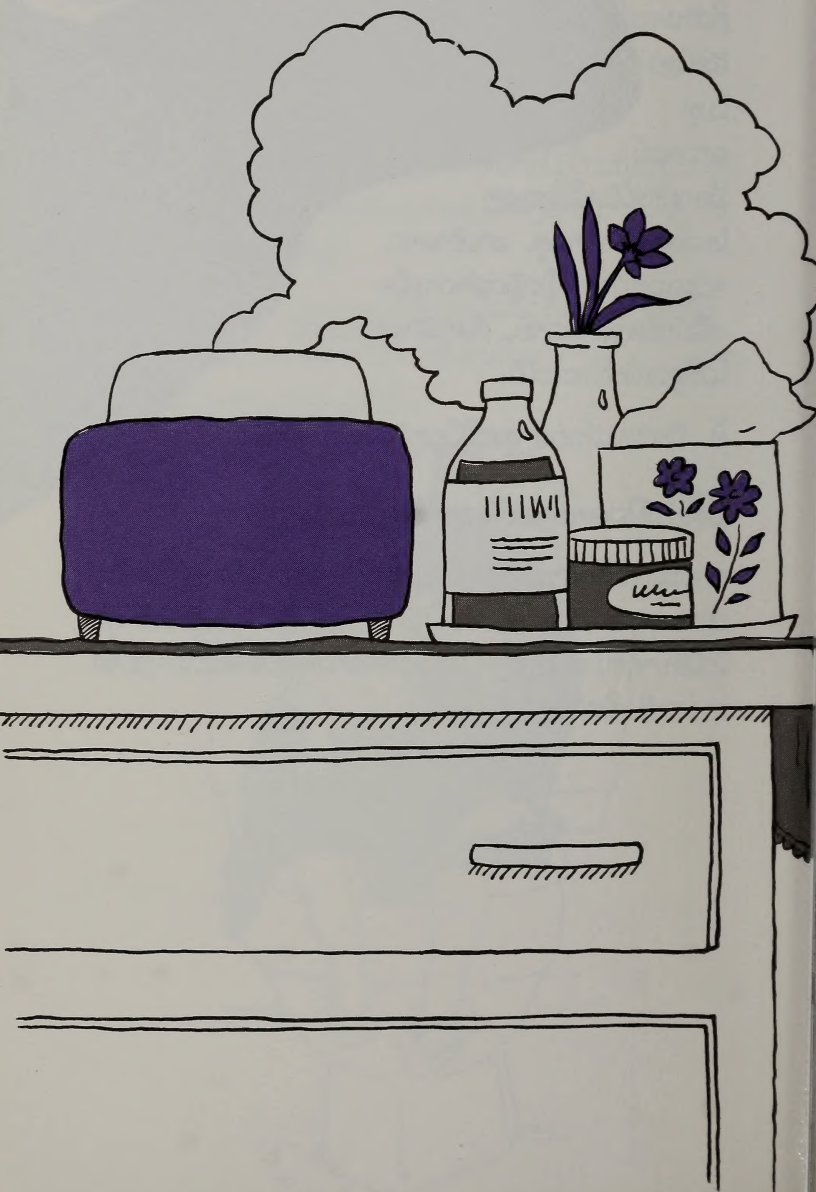
ໂທລະສັບຫານາຍໝໍຂອງທ່ານເວລາໃດ

໑. ເລືອດດັງອອກບໍ່ຢຸດທັງໆທີ່ໄດ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳລຸ່ມນີ້ແລ້ວ.

໒. ຖ້າຫາກເຈັບໃນດັງ.

໓. ຖ້າເຫັນສິ່ງແປກຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງໃນດັງ.

໔. ຖ້າປາກົດເຫັນເລືອດດັງອອກຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ວິທີປິ່ນປົວເລືອດດັງອອກຢູ່ບ້ານ

໑. ໃຫ້ເດັກນັ່ງໃນທ່າຕັ້ງ, ບໍ່ໃຫ້ນອນລົງ. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ເດັກເງີຍຫົວໄປທາງຫລັງ.

໒. ບີບດັງເບື້ອງລຸ່ມບີດນຶ່ງແລ້ວປ່ອຍ–ຢ່າບີບເບື້ອງເທິງໃກ້ກັບຕາ(ບີບປັບນຶ່ງແລ້ວປ່ອຍ). ເຮັດຢ່າງນັ້ນຢູ່ປະມານ ໕ ນາທີໂດຍໃຫ້ເດັກຫັນໃຈທາງປາກ. ຖ້າເລືອດອອກບໍ່ຍຸດໃຫ້ເຮັດຢ່າງເກົ່າອີກ ໕ ນາທີ(ບີບຄາວນຶ່ງແລ້ວປ່ອຍ).

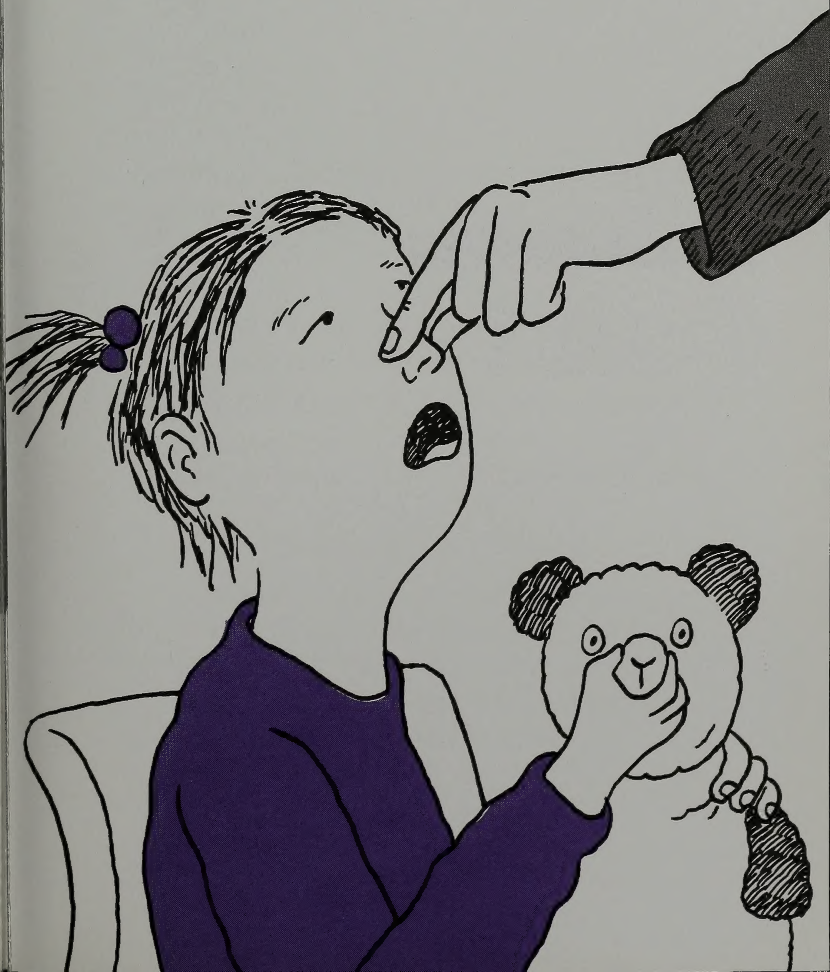
໓. ພະຍາຍາມອອຍແລະສງົບໃຈເດັກໄວ້ເພາະວ່າເດັກທີ່ຮ້ອງໄຫ້ຈະທຳໃຫ້ເລືອດໄຫລອອກບໍ່ເຊົາ.

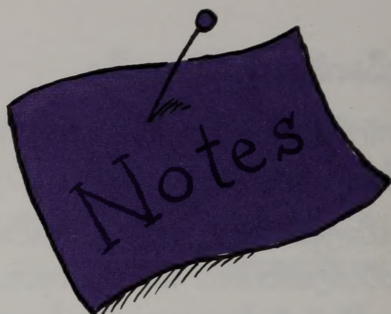
ວິທີປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດດັງອອກ

໑. ເປີດເຄື່ອງຣະບາຍຄວາມເຢັນ(Cool Mist Vaporizer) ຫລືເຄື່ອງຣະບາຍອາຍຊຸ່ມ(Humidifier)ມື້ລະສອງສາມຊົ່ວໂມງ.

໒. ສອນເດັກບໍ່ໃຫ້ແຫຍ່ຫລືຍ່ອງດັງ.

໓. ກ່ອນເຂົ້ານອນໃຫ້ເອົາ"ເວຊີລີນ"(Vaseline)ທາໃສ່ດັງແຕ່ລະຮູ. ທຳເຊັ່ນນີ້ຈັກສອງສາມຄືນຕິດລຽນກັນ.





This brochure was adapted from a publication provided by South Cove Community Health Center in Boston.

This brochure is available in English, Chinese, Korean, Laotian, Samoan, Tagalog and Vietnamese.

This publication was made possible by ✓Federal grant number MCJ061009 from the Bureau of Maternal and Child Health. Additional funding was provided by the Office of Minority Health.
1992

Illustrated by Ellen Joy Sasaki
Designed by Peter Matsukawa